LE GOÛT DU JAPON
N°31 - été 2012

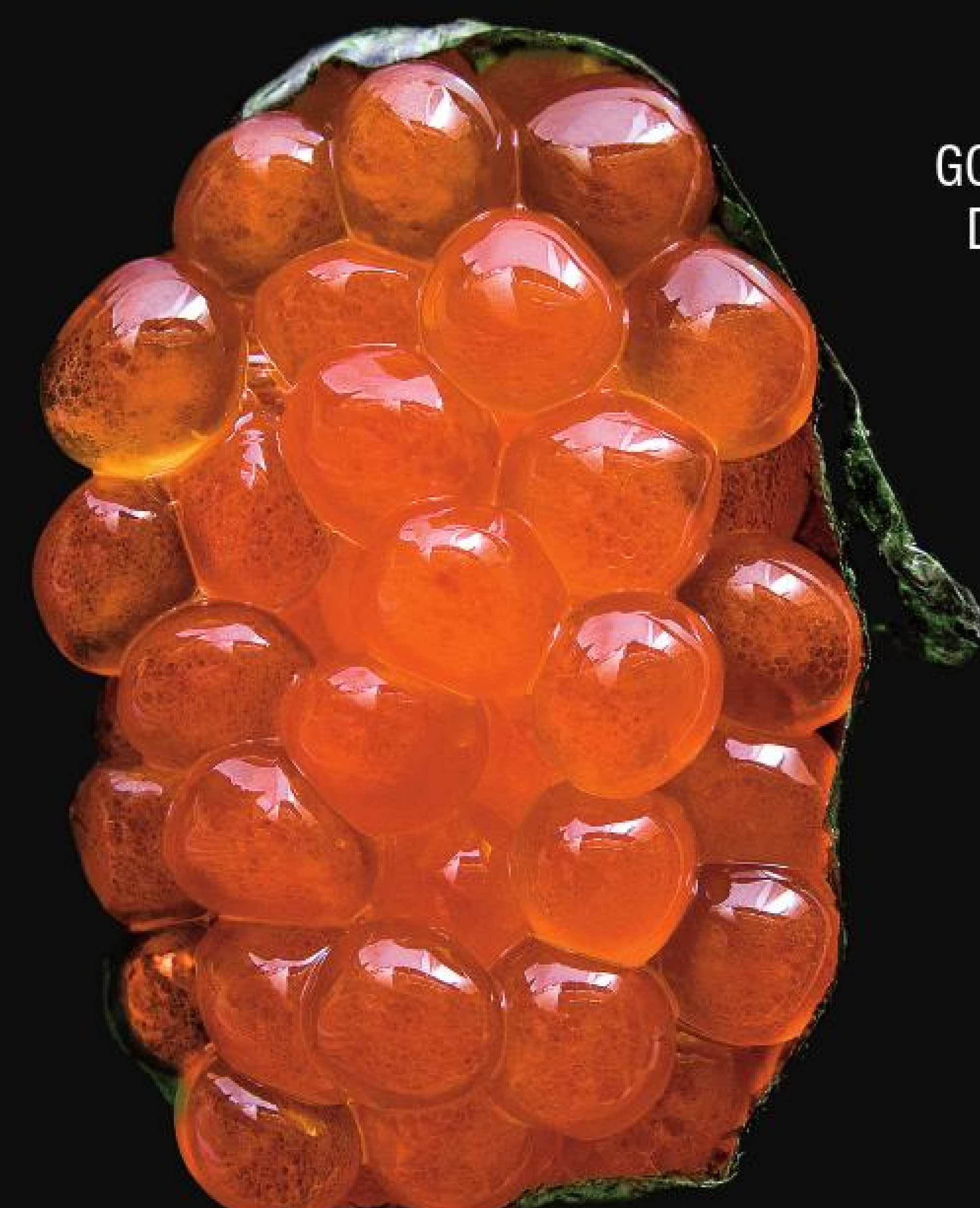
WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

SAVEURS
DÉCOUVREZ LES ŒUFS
DE POISSONS D'ALASKA

EDITION
GOHAN, LE PREMIER LIVRE
DE RECETTES EN MANGA



TOURISME
LOUER UNE MAISON
À KYOTO

ACCORDS METS-VINS
SASHIMI ET PINOT NOIR

dossier

POISSON CRU, MISO, TOFU, RIZ...

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, MANGEZ JAPONAIS !

TOUT SUR LE RÉGIME OKINAWA
SE SOIGNER À LA JAPONAISE



Tél : 01 45 10 24 00
Fax : 01 45 10 24 01
commande@foodex.fr

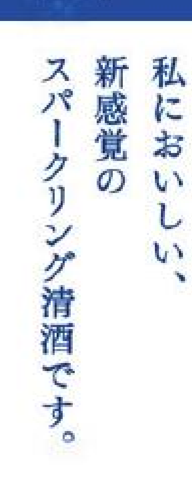
www.foodex.fr
Importateur de produits alimentaires japonais





NOUVEAU : Sake pétillant MIO 澪 みお





前菜といっしょに
subtil







Produit dans la brasserie Shirakabegura à Hyogo



Whisky Sake Shochu Liqueurs

















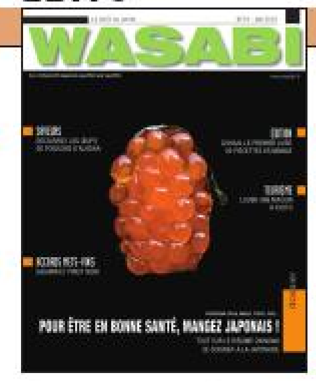








L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.



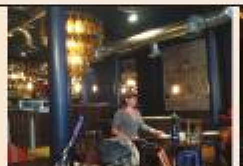
Je mange japonais mais (et) je me soigne !

Plus personne n'en doute aujourd'hui : notre santé, tant physique que mentale, dépend en grande partie de ce que nous mangeons. Nul besoin, donc, d'enfoncer des portes ouvertes en rappelant, une fois de plus, les effets néfastes de l'excès de sucres, de graisses saturées ou de féculents que nous faisons pourtant tous les jours…
Aussi, plutôt que de dresser la liste fastidieuse de tous les aliments mauvais pour le corps, avons-nous préféré enquêter sur les bienfaits de l'alimentation japonaise sachant que les habitants de l'archipel bénéficient de la plus longue espérance de vie au monde - 80 ans pour les hommes, 86 ans pour les femmes – et que le pays détient également le record du nombre des centenaires.
Selon la journaliste japonaise installée en France Chihiro Masui que les lecteurs de Wasabi retrouvent régulièrement dans ces pages, la supériorité du régime nippon sur les autres régimes de la planète n'a pourtant rien d'évident. L'alimentation des jeunes générations n'a en effet plus grand-chose à voir avec celle de leurs aïeux… Le lait, le pain, les pâtes et la viande ont peu à peu remplacé le tofu, le riz ou le poisson. Au point que les autorités nipponnes, s'inquiétant de la tendance actuelle des Japonais à prendre du poids, ont mis en place des programmes nutritionnels dont l'objectif avoué est de faire maigrir tous les gros.
Il faut dire que, même à Okinawa dont le fameux « régime » a fait l'objet de nombreux livres, une partie de plus en plus importante de la population souffre aujourd'hui d'obésité.
Paradoxalement, tandis que les Japonais découvrent les charmes du diabète et des maladies cardio-vasculaires, les Français, eux, sont de plus en plus nombreux à fréquenter les restaurants japonais. Pour la saveur des plats, bien sûr, mais aussi, souvent, parce que, à valeur nutritive équivalente, la « vraie » cuisine japonaise est bien moins calorique que la cuisine française par exemple. Manger des sushi, même plusieurs fois par semaine, est infiniment plus sain que d'avaler sandwichs, pizzas ou Macdo-frites.

- COUVERTURE : Richard Haughton (Poissons, un art du Japon, Glénat)
- RÉDACTION : **Aiba** Kiyoshi, Léonor **Graser**, Tinka **Kemptner**, Catherine **Lemaître**, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Chihiro **Masui**, Brigitte **Perrin**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITES INTERNET : **www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE









LE SOT-L'Y-LAISSE

Le bistro «à la française» rêvé par un Japonais

Peut-on imaginer cuisine plus française que celle dite «de bistro», avec ses plats un peu rustiques variant selon l'origine du patron ? Céleri rémoulade, hareng pomme à l'huile, Andouillette AAAAA, fricassée de pintade, lapin chasseur... tels sont les mets fleurant bon la France de Doisneau et Cartier-Bresson qu'on peut encore parfois déguster avec un p'tit beaujolais de derrière les fagots dans des bougnats d'un autre temps (par exemple Aux Négociants, 27, rue Lambert 75018 Paris 01 46 06 15 11 ou encore Le Clown bar, 114 Rue Amelot 75011 Paris 01 43 55 87 35). Le genre de cuisine authentiquement parisienne qu'on pensait définitivement figée dans les années 50... Eh bien c'est justement cette tradition qui semble passionner les centaines d'étudiants japonais qui viennent chaque année se former à notre gastronomie. Quelques uns enchaînent sur des stages plus ou moins longs dans les grandes maisons (où leur sens du détail et leur sérieux sont généralement très appréciés) avant de repartir ouvrir un restaurant de «furansu ryori» (cuisine française) à Tokyo ou ailleurs.







Quelques uns tels Hidenobu Ishizuka (dit Hide) ont fait le choix de rester en France inventant, au fur et à mesure des années, une «nouvelle» cuisine de bistro, plus légère et surtout plus nette dans ses contours et dans sa présentation. Après avoir été durant une dizaine d'années, sommelier au Cordeillan-Bages (longtemps dirigé par Thierry Marx) Hide a ouvert à Paris, Le Petit Verdot, (75, rue du Cherche-Midi, Paris 6e. 01 42 22 38 27) puis, tout récemment, Le Sot-l'y-laisse, rue Alexandre Dumas dans le 11e, dont il a confié les rênes à Eiji Doihara que Paul Bocuse, excusez du peu, avait choisi pour diriger sa brasserie de Tokyo.

Eiji san connaît parfaitement tous les classiques de la cuisine bistro qu'il revisite a la manière d'un samouraï des fourneaux, supprimant tout ce qui est inutile et ne gardant des plats que l'essentiel : l'oeil et le goût. L'incontournable fricassée de sot-l'y-laisse (succulent morceau du poulet qu'il faut aller dépiauter sur le dos, juste au-dessus du croupion) est servie dans une mousse de lait tiède avec des champignons (eryngii ou morilles selon les saisons : un régal). On notera la discrète touche japonaise dans la façon dont sont juste grillés les poireaux qui l'accompagnent. Les deux plats du jour proposés ce jour-là étaient, eux aussi, d'une cohérence parfaite et d'une incroyable légèreté. Le cabillaud, élégamment coiffé de chips de betterave émergeait de l'écume comme une pierre dans un jardin zen et le «lapin farci aux lentilles» était si light qu'on aurait dit une recette pour weight watchers !

On retrouve cette philosophie de légèreté dans les desserts : le blanc manger au sésame noir et aux fraises est une merveille tout comme la salade de fruits exotiques relevée d'herbes aromatiques surprenantes. Courez-y avant que l'adresse soit "asahi" par le tout-Paris bobo et/ou nippophile.

Le Sot-l'y-laisse, 70 rue Alexandre Dumas, Paris 11e. 01-40-09-79-20. Fermé sam. midi, dim., lundi midi.

LE GYOZA BAR

Un seul plat au menu

Un seul plat au menu, qui dit mieux ? Ouvert depuis 3 mois, par l'équipe du Passage 53 (53 passage des Panoramas) sous la houlette du chef nippon étoilé Shinichi Sato, ce restaurant mono produit ne désemplit pas. Quelle que doit l'heure à laquelle on se présente, il faut prévoir un minimum de dix minutes de queue. Heureusement, cela avance vite car il ne faut pas longtemps aux gourmets pour avaler les 8 ou 12 gyoza fourrés au porc de Dordogne, même en traînant un peu. D'autant que ce genre de plat (rappelons qu'il s'agit de raviolis grillés) doit se manger bien chaud, à peine refroidi par la sublime sauce soja citron pamplemousse spécialement conçue par Maître Sato. Pas tellement le temps, donc, d'apprécier la sérénité du lieu et son magnifique décor pierre et bois peu habituel pour un fast-food. Les prix très doux (6 à 8 euros le plat suivant le nombre de gyoza) et le service ultra japonais (c'est-à-dire souriant ET efficace) ne sont pas pour rien dans le succès de l'endroit.

Gyoza bar 56, passage des Panoramas Paris 75002. T. 01 44 82 00 62. Ouvert du mardi au samedi de 12h à 14h 30 et de 18h 30 à 23h. www.gyozabar.com





Ma bento

Nouveau concept bento à la Défense





Un salaryman de Shinjuku soudainement parachuté dans la queue de Ma Bento à la Défense ne serait pas dépaysé le moins du monde. Il y retrouverait à peu près les mêmes compositions qu'en bas de son bureau : 4 à 5 petits plats s'organisant autour d'un mets principal : *karaage* (poulet frit), *tonkatsu* (porc pané), *yakiniku* (bœuf grillé), *ebifry* (tempura de crevette) ou encore l'unagi bento à l'anguille. On peut ainsi, même si l'on revient plusieurs jours de suite, manger différemment de la veille quasiment toute la semaine. Certes, il y a plus romantique comme décor mais tout est bien propre et net comme au Japon et le personnel nipponisant est très accueillant et jamais avare d'explications pour les néophytes. Seule les sushi sont absents de la carte mais Matsuri n'est pas très loin…

Ma Bento, 35 cours Michelet, Puteaux 92800, La Défense 10. T. 01 49 07 49 07. Ouvert le midi uniquement du lundi au vendredi.

La Conserverie

Un cocktail de **saveurs nipponnes**







Les amateurs de cocktails connaissent bien la Conserverie qui propose, le soir, des mélanges détonants pour accompagner une cuisine originale signée du chef étoilé Christiano Andreini, restaurateur à Alghero en Sardaigne. Ce qu'ils ne savent pas, c'est qu'à l'heure du déjeuner, cette grande salle au décor mi-arty mi industriel est «squattée» par Maori Murota (http://maorimurota.over-blog.com/), créatrice culinaire de génie, qui propose chaque semaine deux nouveaux bentos tout droit sortis de son imaginaire nippon mais réalisés avec d'excellents produits locaux : poulet au saké à la sauce de coriandre, soupe de navet et poireau au bouillon de poulet et saké, rouleaux de printemps de mangue et germes de betterave, croquette de pois chiche avec sauce tofu et tonkatsu... Les plats, généreusement servis, sont présentés dans des assiettes rondes mais dans un pur esprit bento (chaque assiette est composée de mini-portions de légumes bien croquants, de salades, de viande ou de poisson qui donnent l'impression d'avoir commandé un assortiment de tapas). Le choix est généralement limité à un plat de poisson et à un plat de viande ou de volaille au prix très raisonnable de 14 € (18 € avec petite salade et dessert). Excellent thé japonais en accompagnement.

37 rue du Sentier, 75002 Paris. T. : 01 40 26 14 94.

Gohan

premier livre de recettes en manga

A L'OCCASION DU SALON JAPAN EXPO QUI SE TIENT À VILLEPINTE DU 5 AU 8 JUILLET, WASABI PUBLIE GOHAN, LE PREMIER LIVRE DE RECETTES JAPONAISES EN MANGA : 50 RECETTES FACILES À RÉALISER EN SUIVANT TOUT SIMPLEMENT LES DESSINS

Par Patrick **DUVAL**

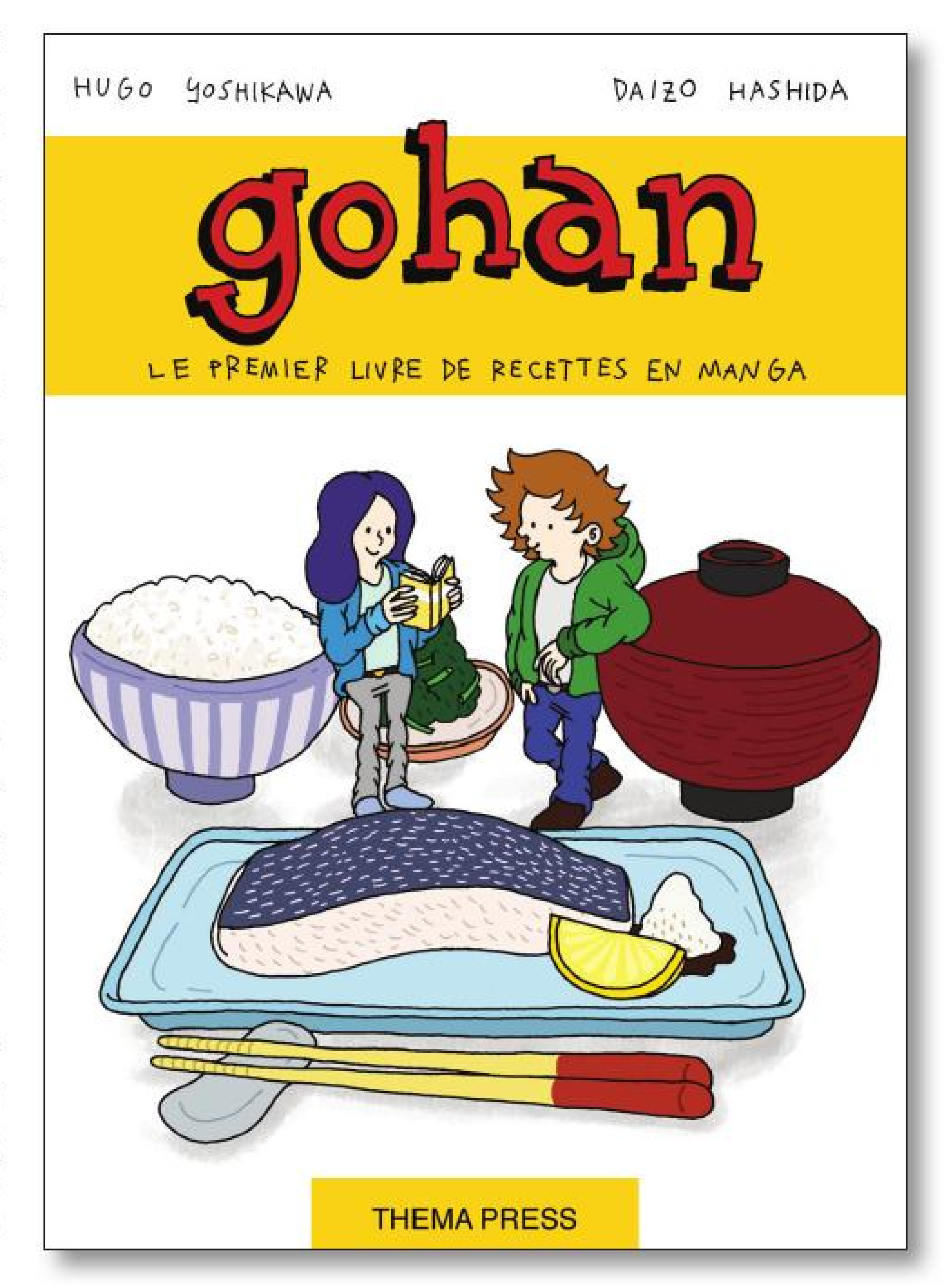
En japonais, *Gohan* est le terme qui désigne le riz mais aussi, de façon plus générale, le repas. C'était donc le titre idéal pour cet ouvrage, le premier du genre édité en France, qui se propose de mettre la cuisine japonaise à la portée de tous en remplaçant les traditionnelles recettes par quelques strips aussi amusants à suivre qu'un vrai manga.

Les auteurs, Hugo Yoshikawa et Daizo Hashida, respectivement dessinateur et cuisinier, se sont associés pour concocter cet album réunissant une cinquantaine de plats typiquement japonais comme les *tempura*, la soupe miso ou encore le *tonkatsu* (porc pané) ou plus « fusion » comme le hamburger à la japonaise ou le *cheese cake* au *matcha*.

En tête de chaque recette, le lecteur trouvera la liste complète des ingrédients à prévoir (une liste d'adresses est donnée à la fin du livre) puis, guidé par deux personnages un peu gaffeurs mais fort sympathiques, il n'a plus qu'à couper, frire, battre ou mélanger pour obtenir d'épatantes compositions au goût vraiment nippon.

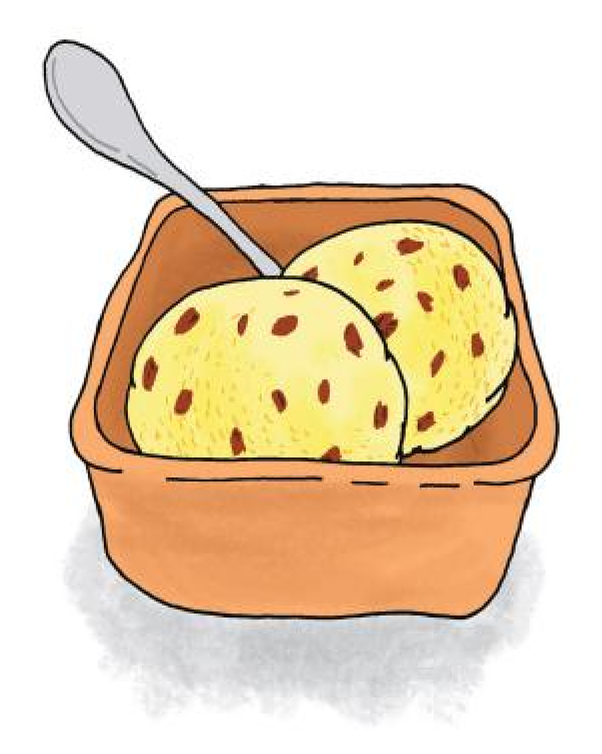
Michel Oliver avait inventé, dans les années 60, le premier livre de recettes illustré pour les enfants ; Gohan en est une sorte de version moderne où les dessins sont remplacés par des manga et où l'œuf à la coque et le soufflé au fromage s'effacent au profit de *l'oyakodon* et du *nikujaga*.

Gohan, éditions Thema Press, 224p. 15 €, sera disponible en librairie à partir de septembre mais peut d'ores et déjà être commandé sur le site www.wasabi.fr.



AZUKI ICE CREAM

GLACE À L'AZUKI







1. Mélange les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent

2. Fais bouillir le lait

3. Rajoute le jaune d'œuf au lait

4. Réchauffe le tout à 80°C

5. Fais passer dans un tamis (ou une fine passoire)

6. Refroidis avec des glaçons ou au réfrigérateur



7. Une fois le mélange refroidi, rajoute les azuki et le miel

8. Mélange bien et mets au congélateur

L'art culinaire au Japon



A l'heure où déferlent des cohortes d'ouvrages dédiés à la cuisine japonaise avec plus ou moins de bonheur, surfant sur une vague d'estime commerciale, voilà un livre qui met en appétence l'intelligence et les sens. L'auteur, prolixe avec plus de cinquante titres publiés au Japon, aborde l'histoire culinaire de l'archipel, époque par époque, de « la genèse de la culture gastronomique » aux « bouleversements à l'âge moderne ». Erudit et précis, l'universitaire Naomichi Ishige livre une incroyable somme d'informations qui régaleront les amateurs de savoir gourmand. Après une introduction passionnante dans laquelle nous apprenons qu'au temps du paléolithique une partie de l'archipel était reliée d'une part à la Sibérie, d'autre part à la Corée, il explique, dans une suite chronologique, la découverte de la poterie qui permet de faire bouillir la nourriture, la culture du riz, sa préparation, la production du saké, la fermentation, les assaisonnements, la fraîcheur des ingrédients, le sens esthétique de la présentation des plats. Un éclairage qui met l'eau à la bouche. Pouvoir politique et grands plats se croisent. Des influences alimentaires chinoises et coréennes dominant jusqu'au Xe siècle à la fondation d'un art gastronomique tout japonais, le boire et le manger évoluent au gré du rôle croissant des monastères bouddhiques et de leur cuisine végétarienne, de la diffusion des nouilles, du développement des villes, de l'apparition de la cérémonie du thé et du kaiseki, repas à l'origine qui l'accompagne. Dans la seconde partie, sont traités les arts de la table, la structure d'un repas, les plats emblématiques et les secrets d'une cuisine. Un livre référence qui mérite une lecture attentive tant il foisonne d'éléments historiques, géographiques, scientifiques et sociologiques. A lire et à reprendre sans modération.

L'art culinaire au Japon de Naomichi Ishige, traduit du japonais par Emmanuel Marès, Lucie éditions, 296 pages, 25 €.

JEAN-LUC TOULA-BREYSSE

Rêves de laque



© San Antonio Museum of Art / Photo Peggy Tenison

Soixante-dix laques présentés pour la première fois en France témoignent de l'importance des formes et des couleurs dans le quotidien des Japonais. Le sens esthétique de la présentation des repas contribue aux plaisirs de la table. Car la cuisine japonaise se savoure avec les yeux. Il y a la disposition des aliments et une recherche d'harmonie par le choix des vaisselles et des ustensiles selon les saisons et les circonstances. Des pièces uniques en témoignent dont un ensemble de cinq boîtes superposées, une petite merveille de beauté. « Ce type d'objets était particulièrement prisé des Japonais pour emporter de la nourriture lorsqu'ils partaient pique-niquer à l'extérieur à l'occasion de la floraison des cerisiers, au mois d'avril. » Un service à saké destiné aux libations du nouvel an, un récipient à friandises et une suite de plateaux aux décors d'une élégance sobriété illustrent cette soif de raffinement.

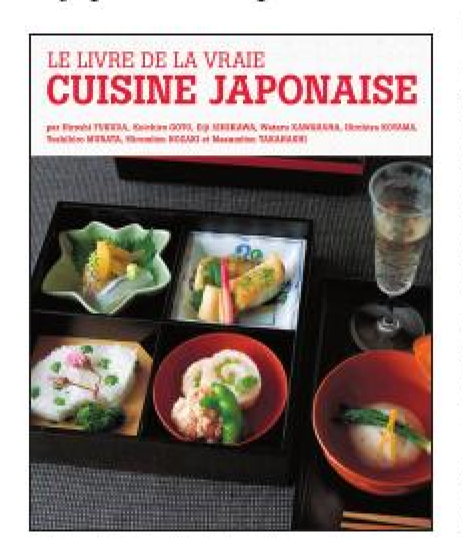
Célèbre grâce à sa participation aux Expositions Universelles de Paris (1867) puis de Vienne (1873), l'emblématique maître Shibata Zeshin (1807-1891), considéré comme l'un des plus importants laqueurs de l'époque Meiji, a mis au point dans l'art du laque des procédés décoratifs uniques pour imiter le fer et le bronze ou mieux créer des laques noirs à décor ton sur ton. Du Pierre Soulages avant date. D'autres œuvres s'apparentent à l'art du trompe-l'œil. Ce catalogue l'illustre remarquablement.

Rêves de laque, Le Japon de Shibata Zeshin. Exposition jusqu'au 15 juillet au musée Cernuschi, 7, avenue Velasquez, Paris, VIIIe. www.cernuschi.paris.fr; Catalogue de l'exposition édité par Paris-Musées, 160 pages, 34 €.

J.-L.T.-B.

Le Livre de la vraie cuisine japonaise

Encore un livre de recettes ? Oui, mais pas n'importe lequel. Les contributeurs à cette œuvre collective ne sont pas moins que des chefs japonais choisis parmi les meilleurs. Ils livrent 250 recettes représentatives d'une authentique cuisine japonaise avec des techniques expérimentées par eux-mêmes derrière les fourneaux. Une leçon menée à la baguette pour trancher, cuire, assaisonner, réaliser son dashi (fond de bouillon qui se retrouve dans de nombreuses préparations dont la fameuse miso shiru), composer, agencer, bref préparer un repas japonais digne de ce nom, qu'il soit simple ou fastueux. Pratique et didactique, avec toujours de bons conseils et maintes illustrations, ce livre de cuisine est paraît-il le plus vendu au Japon.



Le livre de la vraie cuisine japonaise, par Hiroshi Fukuda, Kôichirô Gotô, Eiji Ishikawa, Wataru Kawahara, Hirohisa Koyama, Yoshihiro Murata, Hiromitsu Nozaki et Masamitsu Takahashi. Traduction : Catherine Lemaître. Edition du Chêne. 256p. 35 €.

J.-L.T.-B.

L' **Astringent**

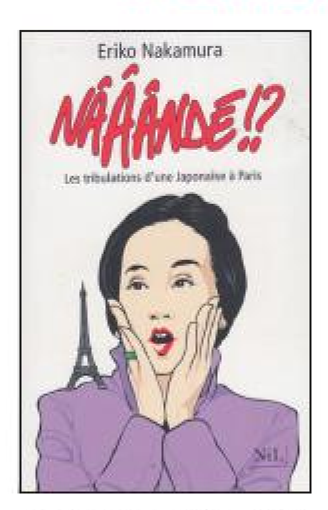
Ecrivain, poétesse et traductrice, Ryoko Sekiguchi excelle dans le faitout des idées. Cette Tokyoïte des plus parisiennes (depuis 1997) sait comme personne concocter des gourmandises littéraires. Le bon goût de l'astringent (*shibui* en japonais) semble une évidence au regard de son écrit. En France, « le mot « astringent » s'emploie surtout à propos du vin, parmi les connaisseurs. » Un goût tannique donc qui engage l'auteur à aborder l'utilisation du tanin dans la société traditionnelle japonaise, tant dans les objets de la vie quotidienne que dans des usages médicinaux. Dans l'archipel, l'astringent peut également qualifier un goût vestimentaire mais aussi un style d'écriture. Le terme se décline dans une belle variation. C'est l'aboutissement d'une longue fréquentation du beau. Fruit national au Japon, le kaki, mais aussi mets très populaire en Asie septentrionale, particulièrement quand il est séché, symbolise l'astringent. Ce qui intéresse surtout l'auteur « c'est le fait qu'un mot, shibumi, qui désigne un goût presque totalement absent des plats préparés, ait pu prendre une telle importance. » Probablement parce que l'astringent « c'est une sensation dans le corps entier » conclut Ryoko Sekiguchi.

L'astringent de Ryoko Sekiguchi, éditions Argol, 90 p., 12,50 €.

J.-L.T.-B.

NÂÂÂNDÉ !?

Les **tribulations** d'une japonaise à Paris



Au Japon, Eriko Nakamura est une star car elle a animé durant plusieurs années une émission phare sur la chaîne Fuji, l'équivalent nippon de TF1. Depuis dix ans, Eriko, qui a épousé un Français, vit à Paris et, à en croire le livre qu'elle vient de publier, c'est loin d'être une sinécure ! Que ce soit chez le médecin, dans le métro, chez le boucher ou au restaurant, un seul cri sort régulièrement de sa bouche : Nââândé ! qu'on pourrait traduire, librement, par « Bon sang, c'est pas possible ! ». Et effectivement, presque toutes les anecdotes qu'elle rapporte sont de nature à nous « mettre la honte » comme on dit. Depuis le dîner en ville où elle se voit reprocher d'arriver à l'heure jusqu'au chauffeur de taxi indélicat qui lui facture 43 euros pour une course dans Paris intra-muros en passant les vendeuses neurasthéniques (et passablement désagréables) des grands magasins, Eriko Nakamura n'en finit pas de s'extasier sur le gouffre qui sépare Français et Japonais dans leur rapport à la vie quotidienne. On rit beaucoup mais on rit jaune (ce qui est un comble) car on se souvient tout d'un coup qu'on est français…

Nâââné !? de Eriko Nakamura. Ed. Nil. 17 €.

P. M.

ACCORDS METS-VINS

Rouge sushi (suite)

APRÈS NOUS AVOIR RÉVÉLÉ QUELQUES SUPERBES ACCORDS ENTRE SUSHI ET VIN ROUGE (WASABI N°30), KARINE VALENTIN DE CUISINE ET VINS DE FRANCE CONTINUE SON EXPLORATION AVEC, CETTE FOIS, LES SASHIMI



© photo : Jean-Luc Barde

Karine Valentin dirige la rubrique vins à Cuisine et vins de France.

Par Karine **VALENTIN**

L'atout principal des vins sélectionnés est leur fraîcheur indispensable pour la saison et pour ne pas alourdir la douceur du plateau. Plusieurs cépages mis en valeur pour cette découverte : le pinot noir de Bourgogne, le gamay du Beaujolais et un assemblage syrah-grenache du Rhône.
Entrée en matière avec le pinot noir 2009 des frères Garnier à Chablis, qui raconte la fraîcheur du Nord de la Bourgogne dans un millésime chaud. Serré, presque minéral légèrement tendu dans sa finale, le rouge permet à la sériole de s'appuyer sur des saveurs fines de fruits légers et sur un vin au corps mince et délicat.
Autre bourgogne : la cuvée les Charmes de Daix 2009 de Thierry Mortet produit sur le Coteau de Daix par le vigneron de Gevrey-Chambertin offre la franchise du pinot noir finement élevé en fûts qui frôle le saumon de sa suavité et vient porter le thon. Idéal car il laisse le dernier mot au poisson. Mais il est vrai que le thon, supporte merveilleusement les hommages du pinot noir, itou pour le saumon avec une nuance cependant car le poisson peut se révéler « sucré » au contact du vin.
Du côté des gamays, le morgon 2010 de Dominique Piron, joli rouge support de vivacité qui reste en dessous de 13° (degré alcoolique maximal pour le poisson cru) pose sur le bar un grain délicat. L'autre gamay : le beaujolais Les Griottes du domaine du Vissoux 2010, offre la structure légèrement acide du millésime sous un corps tendu offrant à l'ensemble des poissons son bouquet fruité pour un mariage très original. Dernier vin du Beaujolais, le gourmand Régnié de Gérard Descombes rivalise de courtoisie avec la



Le beaujolais Les Griottes du domaine de Vissoux.

Domaine Garnier et fils
www.chablis-garnier.com
Domaine Thierry Mortet
www.domainethierrymortet.fr
Dominique Piron
www.domaines-piron.fr
Domaine du Vissoux
www.chermette.fr
Domaine Descombes
www.crusdubeaujolais.com
Ogier
www.ogier.fr



L'assortiment de sashimi du chef Izumi (Le Bar à sushi).

seiche, elle lui rend son moëlleux et vient combler le caractère un peu rustique du vin, pour une alliance unique.

Pour la dorade, tout l'art pour le vin est de savoir la mettre en valeur sans la bousculer, le rouge assemblage de syrah et grenache Notre-Dame de Cousignac de Ogier parvient à se mettre en retrait pour porter le poisson dans ses saveurs et sa texture, il souligne la dorade d'un trait de fruit presque sans qu'on s'en rende compte.

De manière générale, l'accord vin rouge/poisson cru doit mettre en valeur les textures des différentes variétés de poissons pour un mariage de matières, un peu comme si l'on assemblait ensemble plusieurs étoffes. D'ailleurs, sashimi signifie littéralement « corps taillé ».

Ces accords sont proposés au Bar à sushi Izumi, 55 bd. des Batignolles Paris 8e. 01 45 22 43 55.

Les œufs de poissons sauvages d'Alaska au cœur de la cuisine japonaise

IKURA, MENTAIKO, TARAKO, KAZUNOKO… LES JAPONAIS RAFFOLENT DES ŒUFS DE POISSONS QU'ILS PRÉPARENT DE FAÇON SPÉCIFIQUE ET QU'ILS INTÈGRENT SOUVENT AUX ASSORTIMENTS DE SUSHI. LES PLUS GOÛTEUX PROVIENNENT D'ALASKA OÙ L'ÉLEVAGE EST INTERDIT ET OÙ LA PÊCHE RESPECTE LES CYCLES DE REPRODUCTION DES ESPÈCES

Par Patrick **MANASSON**

Dans son magnifique livre « Poissons, un art du Japon »*, notre collaboratrice Chihiro Masui faisait un place particulière aux œufs de saumon très appréciés des gourmets nippons. Préparées par le chef Hachiro Mizutani (trois étoiles Michelin), nous dit-elle, ces jolies billes dorées explosent littéralement sous la dent, répandant dans la bouche leur jus à la fois « salé et subtilement sucré ».

Dans le restaurant de Mizutani comme dans la plupart des sushiya du Japon, les œufs de saumon - *ikura* en japonais - sont le plus souvent servis en *gunkan*, une variété de sushi relativement récente dont la forme évoque un navire de guerre (traduction du mot *gunkan*). On peut consommer l'*ikura* nature car les œufs de saumon ont par eux-mêmes beaucoup de goût, mais les Japonais les préfèrent généralement assaisonnés. Hachiro Mizutani qui ne craint nullement la concurrence, a bien voulu confier sa recette personnelle à Chihiro : porter à ébullition deux volumes de saké, un volume de sauce soja et un volume d'eau. Flamber l'alcool puis ajouter un peu de sel et laisser refroidir. Verser les œufs dans ce mélange et laisser reposer.

Produits par cinq espèces différentes, les œufs de saumon sauvage d'Alaska sont récoltés l'été et exportés dans le monde entier. Le saumon sauvage

Oeufs de colin d'Alaska ou mentaiko.



© Photo ASMI

Les oeufs de saumon s'invitent souvent dans le chirashi.

Le shirako (laitance de cabillaud d'Alaska) se consomme en entrée.



© Photo ASMI

Keta (*ikura*) donne des œufs avec une « coque » très ferme très prisés en Europe et au Japon.

Les œufs du saumon sauvage rouge ou Alaska Sockeye (*sujiko*) sont principalement commercialisés au Japon. Ils sont salés à cru, pressés et rangés dans des caissettes sous le contrôle de techniciens japonais.

Riches en vitamines et minéraux, les œufs de saumon des cinq espèces ont une teneur en oméga 3 et en protéines largement supérieure à celle de la chair.

Autre spécialité japonaise : le *mentaiko* (œufs de colin d'Alaska) qui fut d'abord un plat coréen avant d'être adapté au goût japonais dans les années 50 par Toshio Kawahara, un Japonais né à Busan. Aujourd'hui, les œufs de colin d'Alaska sont vendus frais dans tous les supermarchés de l'archipel, et peuvent être consommés nature ou épicés (*karashi mentaiko*). L'une des recettes préférées des ménagères nippones est un mélange de cuisine italienne et japonaise : les spaghettis à la crème de *mentaiko* : mélanger avec une cuillère des œufs de colin d'Alaska (3/4) avec du beurre (1/4) puis ajouter de la crème fleurette et mélanger à nouveau. Saler légèrement et verser sur les spaghetti puis décorer avec quelques brins de nori et des feuilles de shiso coupées en fines lamelles.

On peut donner une touche plus provençale à ce plat en remplaçant le beurre et la crème par de l'huile d'olive et le nori par de l'ail juste doré.

Les Japonais sont aussi très friands d'œufs de cabillaud d'Alaska (*tarako*) qui se dégustent avec du riz ou des pâtes comme le *mentaiko* et, plus encore, de *shirako*, la laitance du même poisson, très consommée en entrée dans les *izakaya* et les *sushiya* de l'archipel.

Mitsuko Zahar, journaliste et auteur culinaire

vivant en France avoue être une grande consommatrice de *mentaiko* et *tarako* qu'elle trouve dans les épiceries nipponnes de Paris. Dans une enquête parue dans l'Express, elle déclarait que "les œufs de cabillaud et de saumon ont toujours eu une place de choix dans la cuisine japonaise car leur côté miniature et précieux colle parfaitement au raffinement esthétique de nos petites bouchées."

Enfin, une dernière variété d'œufs de poisson est très prisée au Japon : les *kazunoko* ou œufs de harengs. Ils seraient consommés sur l'archipel depuis l'ère de Muromachi (1338-1573),



Les oeufs de harengs d'Alaska (kazunoko) sont consommés en sushi.

© Photo ASMI



Osechi, le plat du nouvel an, comporte presque toujours des oeufs de harengs.

mais c'est seulement au cours de l'ère Edo (1603-1868) qu'on les a associés systématiquement à la cuisine de Nouvel an, l'Osechi. Dans ces plateaux très colorés et où chaque ingrédient à une signification, les kazunoko, très croquants et d'une belle couleur jaune pâle, sont un symbole de fertilité. Les harengs d'Alaska sont connus pour la qualité de leurs œufs qui sont achetés comme des pierres précieuses par le marché japonais.

*** Poissons, un art du Japon de Chihiro Masui, Photos de Richard Haughton, est publié aux éditions Glénat.**







Kiyoshi Aiba, Chef au restaurant Zen, présente :

Le saumon émietté aux **œufs** de saumon d'Alaska



CETTE RECETTE, TRÈS FACILE À RÉALISER, PERMET D'ASSOCIER LE SAUMON À SES ŒUFS. L'ÉTÉ, CE PLAT SE DÉGUSTE TEL QUEL MAIS L'HIVER, ON PEUT LE TRANSFORMER EN CHAZUKE (SOUPE DE THÉ) EN VERSANT, AU DERNIER MOMENT, DU THÉ VERT CHAUD (OU UN BOUILLON DASHI) SUR L'ENSEMBLE.







Pour 4 personnes :

Ingrédients :

350 grammes de riz
400 g de saumon sauvage d'Alaska
80 grammes d'œufs de saumon d'Alaska nature
Un peu de ciboulette ou de ciboule thaïe hachée
Une pincée d'algues nori coupées en brins très fins
Sauce de soja
Mirin
Saké
Huile de sésame

- Cuire le riz à l'autocuiseur.
- Durant la cuisson du riz (soit environ 15 minutes), laisser mariner les œufs de saumon dans un mélange de sauce soja (2 cuillérées à soupe) et de mirin (2 cuillérées à café).
- Mettre le saumon au grill quelques minutes (jusqu'à ce que la chair soit dorée) puis enlever la peau et transvaser dans un saladier. Ecraser le saumon avec une fourchette et mettre dans une poêle à feu moyen. Verser 4 cuillérées à soupe de saké, 2 cuillérées à soupe de sauce soja et saler légèrement. Retirer du feu une fois le saké évaporé et ajouter 2 cuillérées à soupe d'huile de sésame.
- Placer du riz dans 4 bols et recouvrir de saumon émietté puis ajouter les œufs de saumon et décorer avec la ciboulette et les brins d'algues nori.

Le saumon sauvage et les oeufs de saumon d'Alaska sont disponibles en supermarchés et boutiques bio.
Sa chair rouge naturelle est due a son alimentation : crevettes, crabes. Il est riche en Omega 3.



TOURISME

Découvrir le Japon autrement

EN LOUANT UNE MAISON À KYOTO PLUTÔT QUE DE PARCOURIR L'ARCHIPEL EN TOUS SENS, ON S'IMPRÈGNE VÉRITABLEMENT DE LA CULTURE ET DE L'ESPRIT JAPONAIS. C'EST LE PARI QUE FAIT CLAUDE SAULIÈRE AVEC VIVRE LE JAPON, UNE AGENCE PAS COMME LES AUTRES

Par Patrick **DUVAL**

Ce n'est pas parce qu'on a « fait », en 8 jours, le Pavillon d'or et le Palais impérial, le Mont Fuji et le sanctuaire d'Ise qu'on a vraiment vu le Japon. Au contraire, les sites célèbres que l'on visite en groupe en ne pensant qu'à réussir ses photos nous empêchent souvent d'expérimenter le « vrai » Japon, c'est-à-dire celui de ses habitants.

C'est en partant de ce constat que le fondateur de Voyageurs du Monde, Claude Saulière, a senti, bien avant tout le monde, que l'on ne peut plus, en 2012, voyager comme dans les années 70 ou 80. C'est pour cette raison qu'après avoir revendu son agence, il a créé « Vivre le Japon » qui propose des séjours d'un genre totalement nouveau basés sur le ressenti du voyage et non plus sur la logique d'accumulation de visites et de kilomètres dont, finalement, on ne voit pas très bien la finalité.

En trente années d'expérience comme voyagiste, Claude Saulière a toujours cherché à innover. C'est ainsi qu'il a très tôt constaté que rien n'est plus contraignant pour un touriste qu'un itinéraire balisé. « On va juste d'un point à un autre en remplissant le programme préétabli et il n'y a aucune place pour l'imprévu, la rencontre. Sans parler du fait que lorsqu'on voyage en groupe, on doit se plier à une discipline, des horaires qui ne permettent aucune souplesse… »

Pour illustrer son propos, Claude prend une feuille sur laquelle il place tous les points d'un itinéraire classique passant par Tokyo, Kyoto, Kobe, Nara et Hiroshima. Puis il relie ces points les uns aux autres faisant apparaître très nettement l'impossibilité d'introduire quoi que ce soit d'autre dans ce schéma : départ 8h, arrivée 12h, déjeuner, visite, retour à l'hôtel…

« A ce type de voyage « en chaînons », j'oppose ce que j'appelle un voyage « en rayons » : au lieu de bouger tout le temps, on choisit une base (qui peut être Tokyo ou Kyoto) à partir de laquelle on va « rayonner » au gré de ses envies en allant passer, par exemple, une journée à Nikko, une autre à Nara, une troisième à Kamakura… ce qui se fait sans aucune difficulté au Japon où les sites sont assez proches les uns des autres et où l'on peut, grâce au Japan Rail Pass, prendre le train sans limitation. »

C'est pour favoriser cette nouvelle approche du voyage que Claude Saulière a commencé à acquérir des maisons. A Kyoto, d'abord, où il en propose aujourd'hui 22 puis à Tokyo (3 à ce jour). Des maisons de toutes tailles et à tous les prix de façon à pouvoir répondre aussi bien à des étudiants au budget serré qu'à des familles de six personnes désireuses d'expérimenter une vraie maison japonaise traditionnelle dans le quartier des temples.

« Dans tous les cas, explique Claude, il s'agit de s'immerger complètement dans la vie japonaise en devenant, le temps du séjour, un habitant du quartier comme un autre.



Daniel peut vous emmener faire un tour de la ville à vélo.

Claude Saulière
en vadrouille dans les
environs de Kyoto.



Sayoko, travel angel,
sait tout ce qui se
passe à Kyoto chaque
jour de l'année.

Facile à dire mais la langue n'est-elle pas une barrière à cette immersion ?
« Sans doute un peu, reconnaît Claude, mais comme l'a si bien noté Roland Barthes, le Japon est d'abord un pays de signes que l'on prend un grand plaisir à décrypter. Tout est fait pour qu'un maximum de personnes puisse comprendre la ville d'un simple regard. Même les sons sont porteurs de messages ! Ainsi, à Kyoto, la petite musique qui s'échappe des feux rouges pour indiquer aux aveugles quand traverser est-elle différente suivant qu'on va vers l'Est, l'Ouest, le Nord ou le Sud… Très pratique quand on est perdu ! »
Certains craindront peut-être de ne pas savoir comment faire les courses, jeter les poubelles (le tri sélectif est effectivement pris très au sérieux par les Japonais) ou tout simplement organiser leur journée.
Pas d'inquiétude : Claude a pensé à tout : un « Travel Angel » vous accueille dès votre arrivée à la maison. Vous pourrez d'ailleurs l'appeler au moindre problème tout au long de votre séjour.
« Nous avons sur place plusieurs correspondants qui sont aptes à répondre à toute demande et qui peuvent également organiser des activités « sur mesure » comme la visite d'un marché, une balade à vélo ou une virée dans les petits bars de Gion… » ■

Vivre le Japon, 30, rue Sainte Anne - 75001 Paris. T. 0 1 42 61 60 83. www.vivrelejapon.com

Pour vivre mieux, vivre plus vieux, mangez japonais !

Vous adorez la cuisine japonaise mais vous vous demandez si, tout de même, manger des sushi tous les jours est une alimentation vraiment si équilibrée… Notre enquête montre que le « régime japonais » est, dans l'ensemble, bien meilleur pour la santé que le "régime" steak-frites !

*Par Chihiro **Masui** et Yukino **Kano***

Ce n'est pas un scoop : la cuisine japonaise a beaucoup d'influence aujourd'hui dans le monde. Les produits japonais sont également prisés par les grands chefs internationaux, qu'ils soient de nationalité japonaise ou pas : aux côtés de la sauce soja, déjà présente dans toutes les cuisines du monde depuis des décennies, on retrouve désormais le miso, le wasabi, les algues kombu et nori, le shiitaké.

Cet engouement pour la cuisine japonaise à travers le monde s'explique en partie par ses effets bénéfiques sur la santé, les Japonais bénéficiant de l'espérance de vie la plus élevée du monde. Tandis que la moyenne mondiale en 2011 tourne autour de 68 ans (66 ans pour l'homme, 71 ans pour la femme), elle est de 83 ans pour les Japonais (80 ans pour l'homme, 86 ans pour la femme). De plus, le Japon détient le record du nombre de centenaires, qui ne cesse de croitre : 45000 en 2010, un peu moins de 48000 en 2011… Il est clair que l'alimentation des Japonais y est pour beaucoup.

Autrefois en famille, le repas de base était appelé « *ichi-jyu, ichi-sai* » c'est-à-dire « une soupe, un plat » (on ne compte pas le bol de riz qui est toujours là, comme le pain en France). Typiquement une soupe miso, consommée presque tous les soirs sinon à tous les repas, et un poisson grillé ou des légumes mijotés. Cette sobriété du repas trouve ses origines dans la religion bouddhiste, végétarienne et simple, dont la principale source de protéines est le soja.



La cuisine japonaise privilégie la diversité des ingrédients.

Parallèlement, le « *honzen-ryori* » s'est développé dans l'aristocratie, chez les samouraïs. Repas « gastronomique » avec une présentation soignée et un certain cérémonial, il se base sur le concept de « *ichi-jyu, san-sai* » : une soupe et 3 mets. Mijoté de *hijiki*, *shiraae* (légume ou fruit de mer avec un mélange de tofu fin et du dashi, formant une sorte de sauce épaisse), *gomoku mame* (littéralement « haricots aux 5 parfums »), des gombos ou du potiron cuit fondant, du thon au natto... Des plats légers et toujours, sans matière grasse, beaucoup de fibres, avec un bon équilibre de protéines, vitamines et minéraux.



Aujourd'hui, le repas familial japonais est plus riche et se rapproche du « *honzen-ryori* » dans la variété des mets. La table du diner sera couverte de plusieurs petits plats servis simultanément, et ressemblant aux tapas espagnols dans la forme et la variété. Avec, toujours, un bol de riz nature et une soupe miso pour clore le tout.

Un gentil petit-fils

Les Japonais aiment les formules percutantes qui, en deux ou trois mots suggèrent toute une philosophie. Ainsi, l'expression *hara hachibu* (littéralement : ventre rempli à 80%) est enseignée aux enfants dès leur plus jeune âge afin qu'ils prennent l'habitude de ne pas se bourrer de nourriture. Et puisqu'on parle d'enfants, comment ne pas évoquer l'acronyme *Ma Go Wa Ya Sa Shi i* qui signifie au premier abord : « mon petit-fils est gentil » mais qui résume, en réalité, tous les bienfaits de l'alimentation japonaise…

Ma de « *mame* » (= pois ou haricot). Ce qui « vient de la terre ». Le *daizu* ou le haricot de soja est au cœur de l'alimentation japonaise. Que ce soit dans la sauce soja, le miso, le tofu, le natto (haricots de soja fermentés). On lui attribue des propriétés anti-cancérigènes et de régulation hormonale chez la femme.

Go de « *goma* » (= sésame). Riche en polyphénol, bêta-carotène, vitamine C, etc. C'est un antioxydant naturel.

Wa de « *wakame* » (= algue). Le *kombu*, le *hijiki*, le *nori*, le *wakamé*… autant d'algues présentes dans le quotidien japonais. Riches en minéraux avec une teneur pratiquement nulle

en calories, elles pourraient prévenir l'hypertension. Très riches en fibres alimentaires, elles combattent également le cholestérol.

Ya de « *yasai* » (= légume). Aucune explication n'est nécessaire ici, nous sommes tous conscients des bienfaits des légumes… Grâce au climat et au terroir, les légumes présentent une variété plus intéressante en termes de bienfaits pour la santé : plus de légumes feuilles riches en polyphénols comme le *shungiku* ou le *mizuna*, plus aussi de plantes et fleurs comme les *san-sai* ou « plantes sauvages des montagnes » (fougère du Japon, angélique du Japon) ou les *na-no-hana*, fleurs de colza comestibles. Que ce soit les choux (chou blanc, chou chinois), les légumes raves (*gobo*, *daikon*, navet kabu), ou encore les légumes-fruits comme le concombre et l'aubergine, les légumes japonais sont plus doux, plus tendres et pour le même légume, nécessitent moins de cuisson.

Sa de « *sakana* » (= poisson). Source de protéines intéressante avec un apport conséquent en fer et en oméga-3, surtout dans les poissons bleus comme le maquereau, la sardine ou le chinchard. Les produits de la mer sont omniprésent dans l'alimentation japonaise, à commencer par le *katsuo-bushi*, la bonite séchée et râpée qui sert aussi bien comme base pour le bouillon dashi, que comme assaisonnement, pour donner de l'*umami* à des épinards blanchis, par exemple. Les crustacés, les céphalopodes et les coquillages sont tout autant présents, consommés crus, cuits, ou en pâte, en boulettes, ou séchés.

Shi de « *shiitake* » (= champignon). Le *shiitake*, le *shimeji*, l'*énoki* et le *matsutake* sont les principaux champignons japonais et sont riches en vitamine D et de fibres avec un apport calorique très bas. Le *shiitaké* séché est très riche en umami et est utilisé pour apporter cette saveur à bon nombre de préparations.

I de « *imo* » (= tubercule). La pomme de terre, la patate douce, le taro et l'igname pour les glucides et les fibres. Le konjac également, connu en France comme coupe-faim, est couramment utilisé en cuisine sous forme de plaques ou de nouilles faites à partir de son amidon. Il est acalorique et riche en fibres.

Le repas japonais idéal sera donc composé de chacun des éléments de ce « gentil petit-fils ».



Les légumes sont toujours présents dans le menu.



Le chinchard grillé, l'un des plats les plus populaires du Japon.

Fond de veau vs dashi

Si l'on compare avec la cuisine occidentale et notamment française, on s'aperçoit qu'il y a une plus grande variété de produits dans un repas japonais, composé d'une multitude de petits « tapas », chacun étant à son tour composé d'une multitude de produits. Prenez un repas typiquement français : céleri rémoulade, rôti de porc avec haricots verts et pommes de terre sautées, fromage, dessert. Puis prenez un repas typiquement japonais : bol de riz toujours accompagné de tsukémono (plusieurs légumes marinés ou fermentés, comme du chou



L'obésité (presque) **hors –la-loi** au Japon *Par Miguel* **Quintana**

En avril 2008, le gouvernement japonais met en place des mesures sévères pour combattre le surpoids dont souffre une portion croissante de la population japonaise depuis les années 80. Une modification de la législation oblige les employeurs publics et privés, à travers les mutuelles et le système de sécurité sociale, à mesurer le tour de taille de leurs salariés de 40 à 74 ans lors des examens médicaux annuels. Ceux dont le tour de taille dépasse 85 centimètres (90 cm pour les femmes) ont trois mois pour perdre du poids, faute de quoi ils sont soumis à un traitement diététique. Les employeurs doivent, sous peine d'amende, atteindre des objectifs précis pour réduire les kilos excédentaire de leurs salariés – une situation qui a attiré l'attention de la presse étrangère, certains articles affirmant que le Japon avait rendu l'obésité illégale.

Les objectifs du programme, surnommé « loi Métabo » en référence au syndrome métabolique, visent à réduire la proportion de surpoids de 10% d'ici 2012 et de 25% d'ici 2015. Il doit permettre à terme d'alléger le fardeau du diabète et des maladies cardiovasculaires qui pèse sur la sécurité sociale, déjà très touchée par le vieillissement de la population.

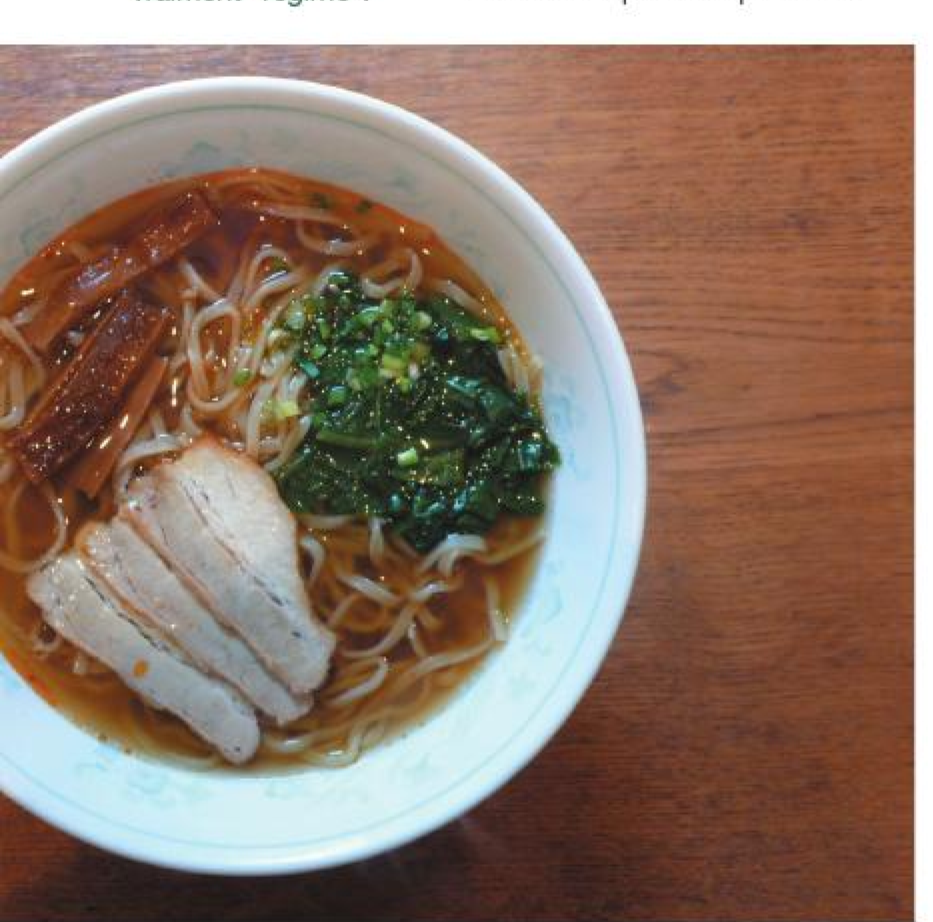
Quatre ans après le lancement de ces mesures coercitives, le ministère de la Santé prépare un rapport sur le premier quinquennat de cette campagne, dont les conclusions ne sont pas encore disponibles. Pour l'instant les statistiques concernant la santé des habitants de l'Archipel, mises à jour chaque année, indiquent une stabilisation du phénomène. Mais on reste loin des objectifs fixés en 2008.

Le pourcentage de Japonais de plus de 20 ans souffrant de surpoids ou d'obésité (défini suivant les normes de l'Organisation mondiale de la santé par un indice de masse corporelle égal ou supérieur à 25) a progressé chez les hommes de 20,4% en 1987 à 23,3% en 1997, puis 30,4% en 2007 – une proportion qui demeurait inchangée en 2010. Chez les femmes, le niveau est resté stable au cours des 25 dernières années, oscillant autour de 21%. On remarque cependant que le surpoids féminin est inégalement réparti en fonction des catégories sociales. Il se situe à 25,6% pour les ménages ayant un revenu annuel inférieur à 2 millions de yens (env. 19'000 euros), 21% pour les revenus entre 2 et 6 millions de yens (19 à 57'000 euros), et 13,2% pour les catégories supérieures.

Le phénomène le plus inquiétant est l'explosion du nombre de jeunes femmes qui – probablement influencées par la silhouette filimorme des mannequins de mode et autres célébrités du petit écran – ne s'alimentent pas suffisamment. La maigreur (indice de masse corporelle inférieur à 18,5 suivant la classification de l'OMS) touchait 23,1% des femmes de 20 à 29 ans en 2007, avant d'atteindre 29% en 2010 – soit une progression de 25% en trois ans. En parallèle, les statistiques relèvent que 28,6% d'entre elles se passaient de petit déjeuner en 2010, contre 22,1% en 2003.

Un rapport du ministère de la Santé publié en Octobre 2011 souligne une amélioration de la prise de conscience du public par rapport à l'obésité. Mais la catégorie des 20-39 ans de sexe masculin y est qualifiée de problématique : on y note entre autres une augmentation du surpoids, la consommation de légumes la plus basse parmi les autres catégories d'âge, la proportion la plus élevée de personnes sautant le petit déjeuner (29,7% des 20-29 ans en 2010), et le taux le plus bas de personnes cherchant à maîtriser leur poids.

La soupe de ramen au porc : un plat pas vraiment "régime".





La soupe miso est servie traditionnellement en fin de repas.

chinois, aubergine et daikon), soupe miso aux oignons, maquereau grillé avec daikon râpé, épinards blanchis avec katsuo-bushi, sunomono de concombre et wakamé…

Ensuite, les cuissons : au Japon, les poissons sont soit grillés soit mijotés dans du dashi ou un mélange de saké et de sauce soja (le mijotage japonais n'excède généralement pas 20 minutes). Il n'y a aucun ajout de matière grasse. Les légumes sont cuits de la même façon ou blanchis et marinés au vinaigre de riz. Le dashi, le miso, le saké et la sauce soja, dont aucun ne contient de matière grasse, remplacent le beurre, la crème et l'huile de la cuisine française. Seul bémol : la teneur en glucose des plats japonais dû à l'ajout presque systématique de mirin ou du sucre. Mais précisons que le repas japonais ne comporte généralement pas de dessert ou alors juste une mini portion de fruit pour se rafraîchir la bouche.

Les bases de la cuisine française sont les fonds (fond de veau, de volaille, etc.), c'est-à-dire des viandes cuites avec leurs matières grasses et souvent du beurre en sus. Alors que la base de la cuisine japonaise est le dashi, omniprésent, que ce soit en assaisonnement ou en base de cuisson. On l'obtient généralement avec du kombu, du katsuo-bushi (bonite séchée), du shiitaké… donc toujours aucune matière grasse.

Un repas gastronomique français dans un grand restaurant atteindra 4500 à 5500 Kcal alors que l'équivalent japonais, un repas « kaiseki » contiendra à peine 1200 à 1500 Kcal. La conclusion, au vu de ces seuls chiffres s'impose d'elle-même : la cuisine japonaise est bien meilleure pour la santé… lorsqu'il s'agit de la cuisine traditionnelle…



La graisse ne fait pas peur aux Japonais

Au XVII[e] siècle, les missionnaires portugais ont apporté non seulement le christianisme mais aussi des méthodes de cuisson inconnues jusqu'alors. C'est ce qui a donné naissance aux tempura - ces délicieux beignets si aériens, si légers, si bons -, aux katsu divers – au porc pané, aux crevettes panées – ou encore aux korokkés, ces boulettes de purée de pomme terre avec un peu de viande hachée, de carottes et d'oignons, panées et frites.

De Chine sont arrivés les lamen, qui font un carton aujourd'hui dans le quartier de la rue Saint-Anne, ces grands bols de nouilles cuites à l'eau, servies dans des bouillons de porc, avec souvent un peu de porc gras et quelques légumes, ainsi que les gyoza, dont on ne connait même plus le nom chinois : même si ces derniers contiennent beaucoup moins de viande et de graisse de porc que la version originale chinoise, cela n'empêche qu'ils font partie du quotidien japonais aujourd'hui. D'Italie, cette fois, ce sont les pasta, que l'on retrouve partout au Japon revues et corrigées à la japonaises. Cela donne, par exemple, des tagliatelles juste revenues dans de l'huile d'olive, avec des champignons shimeji, du nori en julienne et du parmesan.

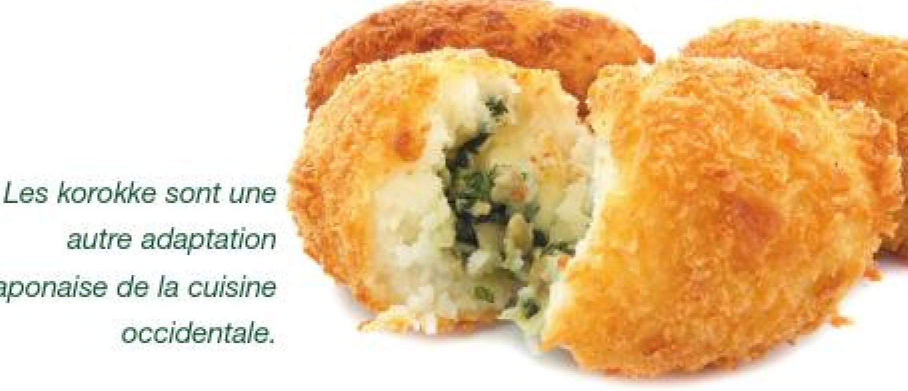




Les tempura, un plat à la fois gras et léger.

Au Japon, la viande de bœuf reste une denrée coûteuse consommée en petites quantités. Au point que les prix sont affichés pour 100g et non au kilo comme c'est le cas en France. Il faut dire que le bœuf japonais, le fameux wagyu est très persillé et extrêmement gras. Si au Japon, on mange moins de viande qu'en France, on la préfère nettement plus grasse.
Les principales viandes consommées au Japon sont le poulet et le porc, dont on craint beaucoup moins les matières grasses qu'en France. Les fritures sont d'ailleurs pléthores dans tous les bentos vendus sur l'archipel.
Alors, difficile de savoir si l'alimentation japonaise est vraiment saine ou pas… Globalement même aujourd'hui, elle est probablement moins riche tout simplement à cause du prix de la viande. Mais cette dernière est « compensée » par une présence accrue de friture et de matière grasse à tel point que l'obésité est en passe de devenir un problème national (voir encadré p. 21).
Mais ne vous inquiétez pas. Si vous mangez japonais, même si c'est du japonais d'aujourd'hui et non dans la grande tradition, vous mangerez probablement plus sainement que si vous mangiez typiquement français. C'est particulièrement vrai pour les sushi beaucoup moins caloriques que les pizzas et autres steak frites. Quant à la baguette française, même si elle ne contient pas de matière grasse, elle est beaucoup plus riche en calories et en sel que le riz nature lequel est composé à 80%... d'eau.
Un bol de riz, des tsukémono et un uméboshi, deux feuilles de nori. Un poisson en sashimi ou grillé, ou un mijoté de tofu et de légumes, un légume feuille blanchi avec un peu de katsuo-bushi en assaisonnement et une soupe miso. Pour les générations antérieures, celles qui ont connu la guerre, ceci serait presque un repas de fête… et ce sont ces mêmes générations qui aujourd'hui sont centenaires.

Les Japonais se sont approprié les spaghettis qu'ils déclinent à toutes les sauces.




Les korokke sont une autre adaptation japonaise de la cuisine occidentale.

Le paradoxe Okinawa

L'île des centenaires… et des obèses

Le taux particulièrement élevé de centenaires vivant sur ce chapelet d'îles du sud du Japon intrigue les nutritionnistes du monde entier. Tandis que certains vantent sans réserve les mérites du « régime Okinawa », d'autres font remarquer que l'île se distingue également par un fort pourcentage d'obèses

Par Tinka **Kemptner**

Ils grimpent dans les arbres, attaquent à 100 ans révolus une nouvelle vie professionnelle, gais comme des pinsons... La presse nous brosse régulièrement des portraits de séniors made in Okinawa qui font passer nos trentenaires pour des grabataires. Cliché ? Pas si vite. C'est sûr, la malbouffe gagne même cet archipel nippon au large du Pacifique (lire l'encadré). Mais le cliché est fondé sur des faits. Eparpillés sur 161 îles à plus de 1000 km au sud de Tokyo, les 1,3 million habitants d'Okinawa comptent plus de 900 centenaires (à 85% des femmes), la plus forte concentration au monde. Non seulement vivent-ils plus longtemps - 78 ans en moyenne pour les hommes, 86 ans pour les femmes- que la plupart des humains, mais surtout, en meilleure santé : dans cette partie de la planète bénie par les cieux, le taux des cancers des poumons, de la prostate et des maladies cardiovasculaires est extrêmement bas chez les personnes âgées. Région aussi bénie par les gènes? L'étude sur les centenaires d'Okinawa, débutée en 1976 avec le concours du Ministère de la santé japonais a surtout mis en évidence le lien avec le mode de vie, en premier lieu l'alimentation, de cette population.

Une grande variété d'aliments

Pour manger bien, mangeons heureux, équilibré et (presque) à notre faim. Voilà en substance la devise des centenaires d'Okinawa. Concrètement : beaucoup de végétaux verts et jaunes, des céréales complètes, du tofu, du poisson riche en oméga 3 en faible quantité au moins trois fois par semaine. En revanche, très peu de produits laitiers et œufs. Et de temps en temps un peu de viande de porc dégraissée. Le tout arrosé de thé vert riche en antioxydants, d'une philosophie de vie positive et d'une activité physique régulière. Rien de révolutionnaire ? Peut-être, mais les centenaires d'Okinawa savent « endorphiniser » leur alimentation, en variant leurs aliments (plus de 206 ingrédients recensés) et donc les plaisirs. Mais surtout, ils mangent lentement pour savourer chaque bouchée. Et ça, ça change tout. Ils s'arrêtent ainsi bien avant d'avoir le ventre lourd. C'est le fameux principe hara hachi bunme, littéralement « mange jusqu'à ce que ton estomac soit rempli à 80%». Le cerveau met en effet vingt minutes à enregistrer la sensation de satiété. En mangeant plus lentement, on évite de manger trop !



Quelques plats au menu d'un restaurant populaire d'Okinawa.





Le paradis du **fast-food ?**

Tout n'est pas pimpant dans le paradis des centenaires. L'archipel est aussi l'endroit au Japon qui compte le plus grand nombre d'obèses. Les hommes de moins de 55 ans y affichent même la longévité la plus basse de la nation. Où est le loup ? Ne jetons pas la pierre au régime d'Okinawa. Ce sont les descendants des centenaires qui font basculer les statistiques, avec leur addiction croissante aux happy meals et compagnie. N'oublions pas qu'Okinawa a été sous contrôle américain entre 1945 et 1972 et que des bases US continuent d'occuper l'île. Or qui dit GI dit aussi Mac Do et aujourd'hui, l'archipel d'Okinawa comptabilise le plus grand nombre de restaurants de fastfood du Japon. A telle enseigne que certains nutritionnistes parlent d'une deuxième bataille d'Okinawa, cette fois-ci contre le diabète et l'obésité ! Une campagne baptisée « Healthy Okinawa » a même été lancée en 2010. Le professeur Suzuki, à l'origine de l'étude sur les centenaires, n'est pas près de partir à la retraite ! Aujourd'hui, il passe plus de temps à enseigner les préceptes du régime d'Okinawa à ses jeunes concitoyens qu'aux étrangers… Notons que les ados Crétois ne font pas mieux de leur côté. Eux affichent le plus fort taux d'obésité en Europe !

Du sucre, juste ce qu'il faut

La fonte des kilos n'est pas aussi spectaculaire qu'avec les régimes hyper-protéinés, mais là n'est pas le but. « Ce qui est très intéressant dans cette approche, c'est qu'il marche à long terme. En apportant beaucoup de carbohydrates non raffinés, il favorise la stabilisation du poids et la gestion des pulsions alimentaires, surtout si on boit en même temps beaucoup d'eau. Tout le contraire de ces régimes où on fond très vite mais qui sont difficiles à intégrer dans notre mode de vie. D'où le fameux effet yoyo », assure Kathy Bonan, nutritionniste et auteure de Les secrets de la force du magnésium (Albin Michel). C'est certain : il est plus facile de suivre un régime qui ne réduit pas drastiquement l'apport énergétique (300 calories en moins par jour par rapport à une alimentation standard). Et surtout, qui apporte un maximum de vitamines et autres micronutriments. Selon le nutrithérapeute Jean-Paul Curtay, une personne en surpoids peut ainsi perdre jusqu'à 20% de sa masse corporelle au bout de trois à cinq mois. La plupart des sites comparateurs de régimes saluent l'approche, ajoutant qu'il faut y associer une activité physique accrue pour brûler davantage de graisses.

Des patates douces plutôt que du riz

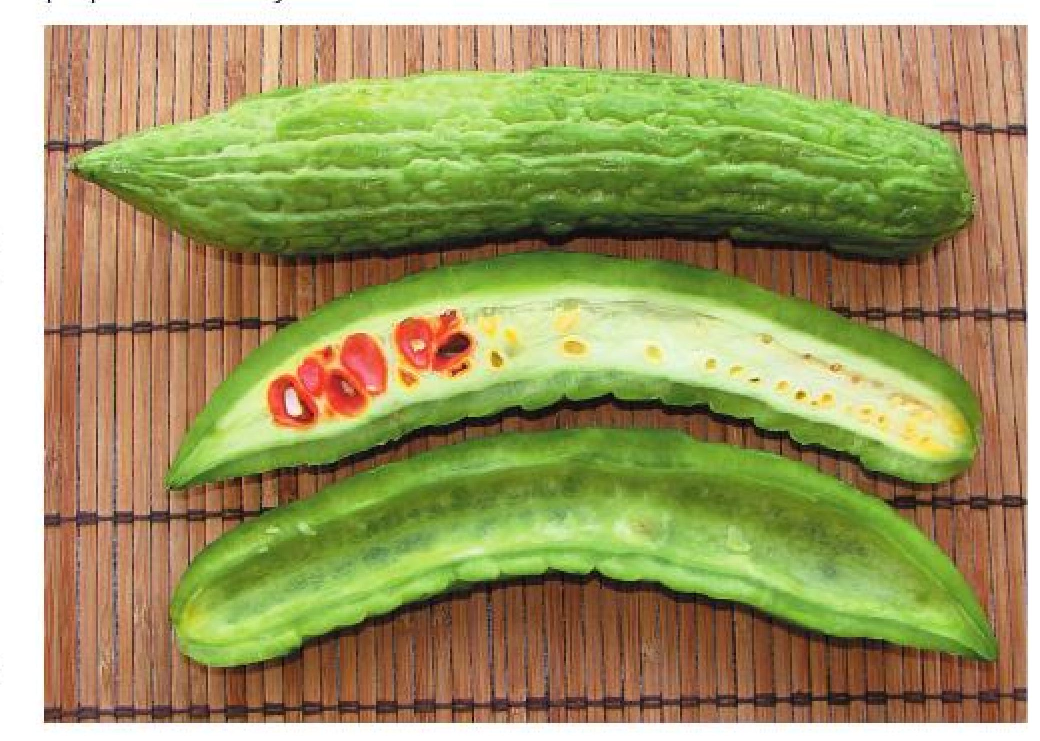
Selon Makoto Suzuki, l'auteur de l'étude sur les centenaires, le régime d'Okinawa traditionnel présente 20% de calories et 25% de sucre de moins que le repas japonais moyen. Il est aussi moins salé. Mais comment ces seniors font-ils pour quitter la table sans crever de faim ? Ils misent sur des aliments riches en fibres – des végétaux - qui apportent une impression de satiété sans alourdir la facture calorique. Le riz est souvent remplacé par une variété de patate douce couleur pourpre (Okinawa imo), donc riche en pigments antioxydants, et la consommation de tofu y est la plus élevée au monde. Pour mettre du plaisir dans leur repas frugaux, ils misent aussi sur les épices et les herbes aromatiques antioxydantes comme le poivre, l'armoise et le curcuma (ils



Le régime Okinawa : **un bon filon marketing**

En 2001, deux chercheurs américains, Bradley et Craig Wilcox, publient avec Makoto Suzuki, gérontologiste à l'Université d'Okinawa et auteur de l'étude sur les centenaires d'Okinawa, le bestseller The Okinawan Program. Exit, le régime crétois, son huile d'olive et ses tomates : tous les regards se portent d'un coup vers l'extrême Est, son thé vert, ses fruits et légumes exotiques, ses algues et son soja. En 2005, les trois chercheurs récidivent avec The Okinawan Diet Plan et créent dans la foulée un site internet, www.okinawa-diet.com, qui permet, moyennant 2,80 dollars par semaine ou 69 dollars par an, de bénéficier d'un soutien minceur personnalisé, inspiré du régime alimentaire des sémillants centenaires. Plusieurs auteurs ont depuis adapté ces livres à un public francophone, dont le gérontologue Dominique Pierrot avec Le programme Okinawa (First) et le nutrithérapeute Jean-Paul Curtay avec Okinawa : un programme global pour vivre mieux (Livre de Poche). Ce dernier a même contribué à développer la gamme « Okinawa », composée entre autres de compléments alimentaires, de thé vert matcha et d'huile d'oméga force 3, vendue sur okinawashop.fr.
Sel d'Okinawa, sucre noir d'Okinawa, mais aussi riz noir, ail noir, thé vert… Rarement appellation géographique aura à ce point fait rêver, et surtout vendre, au Japon. Pas une ville nipponne sans sa boutique Okinawa, avec sa centenaire en carton devant la vitrine ! Les produits qu'on y trouve ont tous une touche healthy, cela s'entend. Prenons le sucre noir : obtenu en faisant bouillir le jus de canne à sucre de première pression à froid, il est riche en vitamines, en potassium et en sels minéraux et présente un léger goût de réglisse. Le riz noir d'Okinawa avec ses arômes de noisettes est, lui, riche en vitamines B1 et B2 et affiche des propriétés antioxydantes avérées.

Le goya, l'un des légumes emblématiques d'Okinawa.




Un centenaire se prépare lui-même son repas.

en mettent même dans leur thé vert). C'est que l'ancien royaume des Ryukyu, annexé par le Japon seulement à la fin du 19e siècle, a longtemps été influencé par la Chine (toute proche) et son penchant pour les mets relevés !

Peut-on adopter le régime Okinawa en France ?
Rien ne sert de copier le régime des centenaires en tous points. « Ce serait très cher, fastidieux et surtout idiot, assure Christian Rémésy, nutritionniste et ancien directeur de recherche à l'INRA, auteur de Une alimentation durable pour la santé de l'homme et de la planète (Odile Jacob). « En revanche, il est intéressant de regarder ce qu'il y a d'universel dans ce régime – la richesse en produits végétaux et en céréales – et de le décliner à notre échelon régional. » A savoir ? « Des fruits et légumes locaux à tous les repas, des légumineuses, du riz, des pommes de terre, un peu d'huile de colza et d'olive, du poisson une fois par semaine (trois fois ce serait trop : si tout le monde le faisait, on épuiserait vite les réserves maritimes !), de la viande en petite quantité, pas plus qu'une fois par jour et jamais associée à d'autres aliments d'origine animale comme les œufs ou la charcuterie. L'idéal, c'est d'arriver à une alimentation composée à 80-90% de végétaux, contre 70% pour un repas classique. Si on varie souvent les végétaux et les céréales, il n'y a aucun risque de carence vitaminique tout en restant dans la sobriété énergétique. » En résumé : tout le monde pourrait vivre quasi végétarien et ne s'en porterait pas plus mal, voire mieux !
Mais que font ceux qui affectionnent particulièrement le goût du Japon ? Un peu de tofu ou d'algues n'alourdira pas considérablement le budget, pourquoi s'en priver ! « D'autant qu'en France, la plupart des gens présentent des carences en iode. Manger plus d'algues est un bon moyen d'y remédier », assure Jean-Paul Curtay. Et si on veut à tout prix découvrir le goût du goya, le fameux cornichon verruqueux d'Okinawa, très riche en vitamine C ? C'est désormais possible aussi. De plus en plus d'épiceries asiatiques en importent !

Médecine traditionnelle

Prenez soin de votre



Originaire de Chine, la médecine traditionnelle japonaise met davantage l'accent sur la prévention que sur le traitement des maladies. Le ki, l'énergie vitale, est au centre de cette médecine à base de plantes

Par Vincent **Manigot**

Le terme de *kanpo seiyaku* (plus couramment *kanpo* ou *kanpo yaku*), littéralement « médecine des Han », ne fait aucun mystère de ses origines : la médecine traditionnelle chinoise. Si l'histoire du *kanpo* remonte à plus de mille cinq cents ans, le Japon ne va conserver que quelques centaines des milliers de préparations que comprend la médecine traditionnelle chinoise. Par ailleurs, à la différence de cette dernière où la théorie joue un rôle de premier plan, la kanpo japonaise met clairement l'accent sur la pratique.

Après une période de déclin du *kanpo* au profit de la médecine occidentale due à la politique japonaise de modernisation et d'adoption des techniques occidentales (Ere Meiji), on observera, au XXe siècle, un regain d'intérêt pour cette technique qui apparaît comme parfaitement à même de traiter des pathologies telles que les maladies dégénératives, les désordres psychosomatiques ou divers troubles dus au vieillissement. Il faudra cependant attendre 2001 pour que la médecine *kanpo* devienne partie intégrante du cursus médical japonais. Aujourd'hui, près de 80% des médecins japonais font régulièrement des prescriptions basées sur le *kanpo*.

À la différence de la médecine chinoise, le *kanpo* n'utilise que la phytothérapie et propose désormais des préparations prêtes à l'emploi, qui autorisent un meilleur dosage, une standardisation et un meilleur contrôle quant à la toxicité de certains composants. Dans sa présentation, la pharmacopée *kanpo* présente donc quelques similitudes avec la médecine occidentale.

Cependant, et bien qu'il soit également présent en dehors du Japon, le *kanpo* peine à s'y imposer. Un des obstacles à la pénétration de la médecine japonaise dans des pays disposant pourtant parfois d'une longue tradition de médication dite naturelle est la difficile évaluation des avantages – ou inconvénients – que son utilisation présente par rapport à celle de la médecine occidentale ; si l'efficacité du *kanpo* n'est pas à remettre en question, la comparaison des deux est moins aisée qu'il n'y paraît. A la différence de la médecine occidentale, la médecine japonaise ne propose pas à chaque mal un remède mais un traitement individualisé. Corps et esprit sont considérés avec la même importance, et la gamme des symptômes pris en compte pour forger un diagnostic est généralement plus large qu'en Occi-



Une pharmacie traditionnelle à Kyoto.

80% des ingrédients de la médecine kampo sont importés de Chine..



dent. En plus de la prise de température ou de questions quant à la condition présente du patient, l'examen se compose notamment de palpations abdominales ou d'un examen de la langue ; il s'agit d'évaluer l'équilibre qui existe dans le corps entre *ki* (l'énergie vitale), *ketsu* (le sang) et *sui* (l'eau, le liquide organique). Ainsi, à l'issue de l'examen, il n'est pas rare que deux personnes ayant la même pathologie se voient remettre des traitements différents ; ou, qu'à l'inverse, deux personnes aux symptômes différents aient le même traitement.

Au Japon, si médecine occidentale et *kanpo* sont aujourd'hui pratiqués en parallèle, le chiffre d'affaire de ce dernier est faible au regard de celui de l'industrie pharmaceutique occidentale, puisqu'il ne représente que 2% des ventes de médicaments dans l'Archipel. De plus, à la différence de la Chine et de la Corée du Sud qui investissent dans les médecines traditionnelles, les efforts financiers du Japon dans ce domaine sont faibles, et rares sont les centres de recherche travaillant sur le *kanpo*. Une autre difficulté concerne l'approvisionnement en matière première : 80% des ingrédients utiles à la préparation de la pharmacopée *kanpo* sont importés de Chine, et celle-ci a commencé d'en réguler les exportations et d'augmenter ses tarifs. Un problème pour le Japon, où certaines plantes, telles l'Ephedra sinica, peuvent difficilement être cultivées. Enfin, son utilisation est souvent limitée à certains cas précis : l'asthme notamment, quelques pathologies chroniques telles que céphalées ou constipations, ou encore certains troubles psychiatriques. Toutefois, le champ des possibles reste ouvert et de récentes études explorent d'autres applications du *kanpo* telles que la prévention de l'obésité ou la lutte contre certains effets de la maladie d'Alzheimer.

Deux médecines différentes, et deux conceptions des soins diamétralement opposées donc. Alors que l'on ne va, dans la médecine occidentale soigner le patient qu'à l'apparition de symptômes, l'accent sera plus mis, dans le *kanpo*, sur le renforcement du corps du patient, la prévention. Une conception qui est également à la base d'une autre forme de « médecine » pratiquée au Japon, elle aussi originaire de Chine, dont la popularité est croissante : le *yakuzen*, ou l'art de se soigner en mangeant. À la différence de la médecine *kanpo*, le *yakuzen* (cuisine médicinale) n'est pas uniquement basé sur la phytothérapie mais utilise également les aliments du quotidien. Il s'agit de se nourrir en utilisant les produits de saison, qui sont distingués selon la sensation qu'ils provoquent – acide, amer, doux, épicé ou salé –, et selon qu'ils réchauffent – ou refroidissent – le corps (certains aliments sont également dits neutres). Les personnes elles aussi peuvent être divisées en quatre catégories : ayant une tendance au froid (frileux, extrémités froides) ; au chaud (transpire facilement, supporte mal la chaleur) ; qui s'essouffle facilement et manque de vitalité ; énergique (tendance à s'énerver et à l'insomnie). De même que dans le *kanpo*, la maladie est considérée comme la conséquence d'un dérèglement de l'équilibre du corps. En fonction de la personne – et toujours en harmonie avec la nature (en fonction des saisons, de la température) et de l'environnement (lieu, climat) –, on va donc choisir ses ingrédients de manière à rétablir l'équilibre : par exemple, à une personne à tendance frileuse on donnera, en hiver particulièrement, des aliments chauds (ail, citrouille, crevette, bœuf, poivre…). Suivant la même logique, on évitera les aliments épicés l'été et on privilégiera les aliments froids (concombre, kaki, shiso, laitue, crabe…).

Kanpo et *yakuzen* illustrent une conception de la santé qui privilégie la prévention et qui mettent en pratique ce précieux conseil d'Hippocrate, le père de la médecine occidentale : « Que l'aliment soit ton médicament et que ton médicament soit ton aliment ». ■









Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1er arrondissement

ACE GOURMET (BENTOS) 01 47 03 94 38
18 rue Thérèse

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne

L'ARC 01 49 27 92 67
29 rue d'Argenteuil

ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06

BOULANGERIE AKI 01 40 15 63 38
16 rue Sainte Anne

COOL JAPAN (OBJETS JAPONAIS) 01 42 60 20 85
45 rue Sainte-Anne

DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 09 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 42 92 01 69
30 rue Saint-Roch

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

KUNITORAYA 01 47 03 07 74
5 rue Villedo

K MART (ÉPICERIE) 01 58 62 48 74
6-8 rue Sainte Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin

ACE MART (ÉPICERIE) 01 42 97 56 80
63 rue Ste-Anne

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

VOYAGES A LA CARTE 01 42 96 91 20
48 rue Sainte Anne

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron

ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

KUROCHIKU (OBJETS JAPONAIS) 01 42 77 44 83
50 rue de l'Hôtel de ville

MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée

MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS) 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée

SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol

LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple

TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville

TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève

EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard

INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise

KANAE (ÉPICERIE) 01 40 46 06 15
29 place Maubert

LENGUÉ 01 46 33 75 10
31 rue de la Parcheminerie

SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

SOLA . 01 43 29 59 04
12 rue de l'Hôtel-Colbert

YOULIN 01 43 26 05 32
3 rue Valette

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet

ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie

KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy

KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince

MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide

OTO OTO 01 42 22 21 56
6, rue du Sabot

SHU 01 46 34 25 88
8 rue Suger

SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine

TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse

TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince

TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux

YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit

YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux

ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle

MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet

MATSURI 01 45 51 24 24
74 rue du bac

MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

WALAKU 01 56 24 11 02
33 rue Rousselet

YUZU 01 47 05 28 84
33 rue de Bellechasse

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V

LE BAR A SUSHI 01 45 22 43 55
55 bd des Batignolles

CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier

HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard

HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois

TAISHO KEN LAMEN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée

JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie

KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron

KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule

KIYOMIZU 01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule

KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz

NEW KYOTO 01 53 04 07 90
6, rue Corvetto

KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly

MATSURI . 01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf

NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu

OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré

PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes

SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome

YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie

YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert

FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier

HOTARU 01 48 78 33 74
18 rue Rodier

IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette

KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette

KIKU 01 44 83 02 30
56 rue Richer

KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart

MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon

MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle

SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière

SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge

SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue

TOKKI 01 45 23 13 80
10 rue de la Boule rouge

TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy

YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

10e arrondissement

ESPACE JAPON 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy

NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière

OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc

SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin

TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette

WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 48 00 38
8 passage turquetil

KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire

KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur

KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette

KUNSHIKATSU BON 01 43 38 82 27
24 Rue Jean-Pierre Timbaud

KYOBASHI 01 53 36 73 34
117, rue St Maur

MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval

NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

13e arrondissement

EXO CASH & CARRY (ÉPICERIE) 01 53 82 72 00
20 Avenue d'Ivry
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
IZU 01 43 31 87 51
7 rue Véronèse
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIMURA 01 45 42 33 15
38, rue Pernety
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TOMBO 01 42 22 61 83
14, rue de l'Arrivée
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
CULTURE JAPON (BOUTIQUE) 01 45 79 02 00
101 bis quai Branly
EURO-MART (ÉPICERIE) 01 45 77 42 77
17 avenue Emile Zola
HI MART (ÉPICERIE) 01 45 75 37 44
71 bis rue Saint-Charles
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 56 56 77 60
118 rue Lecourbe
KITO KITO 01 47 34 12 09
45 rue Mathurin Régnier
K-MART (ÉPICERIE) 01 45 57 56 33
354 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
KUNCHAPAI 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON 01 44 37 95 00
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NANA-YA(ÉPICERIE) 01 46 47 79 48
81 av. Mozart
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24 rue de la Tour
GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
HISADA (FROMAGERIE) 01 42 88 34 30
17 rue Le Marois
JUAN 01 47 27 43 51
144 rue de la Pompe
KURA 01 45 20 18 32
56 rue de Boulainvilliers
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59
119-121 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YOSHI 01 47 20 48 94
11 rue Jean Giraudoux
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
KOKOYA 01 44 90 98 12
5, rue des Batignolles
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belldor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
BASHÔ 01 42 55 19 61
63 rue Lepic
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

MATSUBA 01 40 34 42 92
37 av Corentin Cariou
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne

SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville

TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni

Levallois-Perret

SUSHI LAND 01 41 06 07 54
68 rue Louise Michel

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

Neuilly-sur-Seine

MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau

KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

NIKKI SUSHI 04 42 28 57 05
49 bd Carnot

SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges

YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie

YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

AUBAGNE

MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port

SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

LE SUSHI CAFÉ 04 73 31 33 45
21 rue des Vieillards 04 73 36 09 71

HYERES

YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

MARSEILLE

CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz

SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix

SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille

SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame

SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)

WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat

ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MARTIGUE

SUKI SUSHI 04 942 42 05 42
14 Bd Jean Zay

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne

MAYA BAY SUSHI BAR 00.377. 97 70 74 67
24 av. Princesse Grace

MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux

OBENTO YOSHIYA 04 67 40. 7 49
311 chemin de la Draille du Marbre
CASTELNAU LE LEZ

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE

AMADA 04 93 62 00 81
17, rue Tonduti de l'Escarène

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis

HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine

KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa

MA YUCCA 04 93 88 39 84
26 rue de la Buffa

MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya



O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin

SAISON 04 93 85 69 04
17 rue Gubernatis

YUZU SUSHI BAR 04 93 85 79 87
35 rue Maréchal Joffre

LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PAU

WASABI'S 05 59 27 06 98
2 place Clemenceau

PERPIGNAN

OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc



RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

BREST
HINOKI 02 98 43 23 68
6 Rue des Onze Martyrs

CAEN
COSY SUSHI 02 31 75 11 08
3 rue du Vaugueux
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
MIZUNA 02 99 79 18 66
3 rue d'Argentré

SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon

SAINT-BRIEUC
NIGUI SUSHI 02 96 42 11 39
4 place du Guesclin

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

BESANCON
SAMOURAÏ SUSHIS 03 81 53 51 60
45 rue Bersot

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert

SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
BO SUSHI
81 rue Duguesclin

CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NEO SUSHI
Centre Commercial de la Part-Dieu
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

VALENCIENNES
NEGISHI 03 27 25 72 31
80 Av. Georges Clémenceau

FINI LE PLASTIQUE
PLACE AU CARTON !

DES EMBALLAGES PLUS
ECOLOS
CONCUS COMME UN ORIGAMI

HUGO YOSHIKAWA 2012

matsuri®
祭自然保護

Matsuri, votre restaurateur japonais éco-responsable. Fabriqués en France, nos emballages en carton sont recyclables et participent significativement à la réduction de nos émissions de gaz à effet de serre. **www.matsuri.fr**



婚約
RESPECT
N°3